CONSEJOS para ADOLESCENTES

EL USO DE TABACO

LA REALIDAD SOBRE EL USO DE TABACO

JERGA EN INGLÉS PARA CIGARRILLOS:
SMOKES/CIGS/BUTTS

JERGA EN INGLÉS PARA TABACO SIN HUMO:
CHEW/DIP/SPIT TOBACCO/SNUFF

CONOCE LOS HECHOS

EL USO DE TABACO DAÑA TU SALUD. Fumar es la causa más común de cáncer de pulmón y una de las causas principales de cáncer en la boca, garganta, vejiga, páncreas y riñones.[1]

EL USO DE TABACO AFECTA EL DESARROLLO DE TU CUERPO. Fumar, incluyendo el uso de cigarrillos electrónicos, cigarros y 'hookahs,' es particularmente dañino para los adolescentes porque tu cuerpo aún está creciendo y cambiando. Está demostrado que fumar tiene un impacto en casi todos los órganos del cuerpo de una persona.[2]

EL TABACO CONTIENE INGREDIENTES ADICTIVOS. La planta de tabaco se cultiva por sus hojas, las cuales se secan y fermentan para poner en los productos del tabaco. Contiene nicotina, un ingrediente que puede llevar a la adicción. Mientras más joven comiences a fumar, más probabilidades tendrás de tener una adicción a la nicotina.[3] El reporte del 2014 del director general de Servicios de Salud de los Estados Unidos indica que casi 9 de cada 10 fumadores adultos comenzaron a fumar antes de los 18 años.[4]

EL USO DE TABACO TE PUEDE MATAR. Aproximadamente 480,000 muertes por año en los Estado Unidos son por fumar cigarrillos.[5] En todo el mundo, el fumar tabaco y el humo de segunda mano causan casi 7 millones de muertes por año.[6]

? RESPUESTAS A TUS PREGUNTAS

P. **¿NO ES GENIAL FUMAR?**

R. Los anuncios publicitarios muchas veces proyectan el fumar como algo glamoroso y sofisticado, pero estos anuncios son creados para vender los productos y usan temas que le suena a la juventud.

P. **¿ES SEGURO EL TABACO SIN HUMO?**

R. **NO.** Ninguna forma de tabaco sin humo es seguro. El tabaco sin humo contiene por lo menos 30 químicos conocidos que causan cáncer.[7]

P. **¿LA MAYORÍA DE LOS ADOLESCENTES FUMAN?**

R. **NO.** Aunque la mayoría de los adolescentes no fuman,[8] es importante recordar que el uso de cigarrillos entre los adolescentes sigue siendo peligroso y se debe evitar que se vuelva popular.

P. **¿FUMAR TE AYUDA A RELAJARTE?**

R. **NO.** Usa estrategias que te ayuden a relajarte, como hacer ejercicio o hablar con tus amigos.[9]

EN RESUMEN: El uso de tabaco es peligroso y puede ser mortal. Si tienes preguntas, habla con tus padres, un médico, consejero, maestro u otro adulto de confianza.

APRENDE MÁS: Encuentra la información más reciente sobre cómo las drogas afectan el cerebro y el cuerpo en **teens.drugabuse.gov** (en inglés).

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL TABACO, CONTACTA A:

SAMHSA
1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (en español e inglés)

TTY 1-800-487-4889

www.samhsa.gov (disponible en inglés)
store.samhsa.gov





¡ANTES DE CORRER EL RIESGO!

1. **CONOCE LAS LEYES.** Es ilegal para cualquier persona menor de 18 años comprar cigarrillos, productos de tabaco sin humo o tabaco. Desde septiembre de 2018, seis estados y por lo menos 350 localidades han aumentado la edad mínima a 21 años.

2. **MANTENTE INFORMADO.** Los jóvenes a menudo subestiman la adicción a la nicotina y el efecto del uso de tabaco en su salud. Por eso, dejar de usarlo puede ser difícil. Un estudio reciente reveló que casi 45% de fumadores en la escuela superior han intentado dejar de fumar en los 12 meses anteriores.[10]

3. **TEN EN CUENTA.** Puede ser difícil practicar deportes si usas tabaco. Fumar causa enfermedades que resultan en dificultad para respirar y mareos.[11]

4. **PIENSA EN LOS DEMAS.** Más de 41,000 no fumadores mueren cada año debido a la exposición al humo de segunda mano.[12] En los Estados Unidos, el humo de segunda mano causa alrededor de 34,000 muertes prematuras relacionadas con condiciones cardiacas y más de 8,000 muertes cada año relacionadas con accidentes cerebro vasculares entre no fumadores.[13]

5. **CONOCE LOS HECHOS.** Cada día, cerca de 1,700 personas entre 12 y 17 años comienzan a fumar.[14] Muchos presentarán problemas de salud a largo plazo.[15]

MÁS INFORMACIÓN

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN O LOS RECURSOS UTILIZADOS EN ESTE

"CONSEJOS para ADOLESCENTES",

visita **store.samhsa.gov** o llama al **1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)** (en español e inglés).

PEP20-03-03-017



Substance Abuse and Mental Health Services Administration



CONOCE LAS SEÑALES

¿Cómo puedes saber si un amigo está usando tabaco? Los síntomas de uso de tabaco pueden incluir: [16]

- **Tos**
- **Mal aliento**
- **Mal olor en la ropa y el pelo**
- **Los dientes y dedos son de color amarillo**
- **Resfriados frecuentes**
- **Sangrado en las encías (tabaco sin humo)**
- **Llagas frecuentes en la boca (tabaco sin humo)**



¿QUÉ PUEDES HACER PARA AYUDAR A UNA PERSONA QUE ESTÁ USANDO TABACO?

SÉ UN AMIGO. SALVA UNA VIDA.

Anima a tu amigo que deje de usar tabaco o busca ayuda de un familiar, maestro u otro adulto de confianza.

Para obtener información gratis y confidencial y referencias para tratamiento las 24 horas del día/7 días a la semana, en español e inglés, llama a la línea nacional de ayuda de SAMHSA al:

1-800-662-HELP (1-800-662-4357)
o visita el localizador de servicios de tratamiento de la salud en SAMHSA en:
findtreatment.samhsa.gov

[1] National Cancer Institute. (2017). Harms of Cigarette Smoking and Health Benefits of Quitting. Retrieved from https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco/cessation-fact-sheet

[2, 4, 5, 12, 13, 15] U.S. Department of Health and Human Services. (2014). *The health consequences of smoking: 50 years of progress. A report of the surgeon general*. Retrieved from https://www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/full-report.pdf

[3] American Cancer Society. (2015). Why People Start Smoking and Why It's Hard to Stop. Retrieved from https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer/why-people-start-using-tobacco.html

[6] World Health Organization. (2011). WHO Report on the Global Tobacco Epidemic. Retrieved from http://www.who.int/tobacco/global_report/2011/en/

[7] American Cancer Society. (2015). Health Risks of Smokeless Tobacco. Retrieved from https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer/smokeless-tobacco.html

[8, 14] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2018). *Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2017 National Survey on Drug Use and Health* (HHS Publication No. SMA 18-5068, NSDUH Series H-53). Retrieved from https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/cbhsq-reports/NSDUHFFR2017/NSDUHFFR2017.pdf

[9] Smokefree.gov. (2017). Stress and Smoking. Retrieved from https://smokefree.gov/challenges-when-quitting/stress-mood/stress-smoking

[10] Centers for Disease Control and Prevention. (2016). Youth Risk Behavior Surveillance—United States, 2015. *Morbidity and Mortality Weekly Report, 66*(SS-6):1–174. Retrieved from https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/pdf/2015/ss6506_updated.pdf

[11] American Lung Association. (2016). Shortness of Breath Symptoms, Causes and Risk Factors. Retrieved from http://www.lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/shortness-of-breath/shortness-breath-symptoms-risks.html

[16] Centers for Disease Control and Prevention. (2009). What You(th) Should Know About Tobacco. Retrieved from https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/youth/information-sheet/index.htm